

ABSTRAK

Padatnya kegiatan sehari-hari di pondok pesantren membuat santri baru menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan di pondok pesantren, penyesuaian kegiatan tersebut merupakan salah satu stressor bagi santri, sehingga santri mengalami stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pelaksanaan kegiatan santri terhadap tingkat stres pada santri Pondok Pesantren Al Amanah Junwangi Krian.

Desain penelitian *analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu santri baru Aliyah tingkat pertama Pondok Pesantren Al Amanah Junwangi Krian sebesar 50 orang. Sampel sebesar 44 responden dengan menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Variabel independen penelitian adalah pelaksanaan kegiatan santri, variabel dependen adalah tingkat stres. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data uji *Mann Whitney* dengan signifikansi $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar (59,1%) santri memiliki pelaksanaan baik, sebagian besar (56,8%) responden tidak mengalami stress (normal). Hasil analisis uji *Mann Whitney* = $0,002 < \alpha = 0,05$. Ada hubungan pelaksanaan kegiatan santri terhadap tingkat stres pada santri Pondok Pesantren Al Amanah Junwangi Krian.

Simpulan dari penelitian ini adalah santri dengan pelaksanaan kegiatan baik memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada santri dengan pelaksanaan kegiatan kurang baik. Oleh karena itu perlu dukungan pada santri baru agar dapat menyesuaikan diri dengan jadwal pelaksanaan kegiatan sehari-hari di Pondok Pesantren.

Kata kunci : Pelaksanaan kegiatan, Tingkat stres